



令和4年8月 25 日
どりーむ保育園
食育担当:上門茉莉

9月1日は「防災の日」です。この日は、「広く国民が台風、高潮、津波、地震などの災害について認識を深め、これに対処する心構えを準備する」日です。近年様々な自然災害が起きています。この日を機に、ご家庭でも避難経路や連絡手段等話し合ってみましょう。

今月号は防災対策の一つとして、災害時の食事の備えについて紹介していきたいと思います。



災害時に備蓄しておきたい食品

日本政府は、国民に対して「最低3日間、推奨1週間」の水・食料等の備蓄等が望ましい、と推奨しています。非常食には、水・米(アルファ米)・缶詰め・ビスケット・チョコレート等があげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもたちが日常的に食べ慣れているお菓子等も賞味期限ごとに買い替えをしストックしておきましょう。災害時、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では、心身を満たすことが難しい事もあります。食べ慣れたお菓子と家族の存在が心身を癒し、安心へとつながります。

○飲料水は3ℓ用意しましょう！(1人当たり)

飲料水は1日3ℓ必要です。普段の食事では、汁物や野菜等に水分が含まれていますが、災害時には食べ物が不足し、食事から水分を摂ることが難しい状況になるため、普段以上に補給することが大切です。



○野菜や果物の加工品の利用

ビタミン、ミネラルや食物繊維が不足します。栄養が偏ることで、疲れやすくなったり、体調を崩しやすくなったり、イライラしやすくなったりと心身に影響することがあります。常温で保存できる野菜ジュースや果物の缶詰はおすすめです。



○缶詰・レトルトパック・フリーズドライの利用

肉や魚缶、野菜煮缶、米、レトルトパック類は味付けされている物が多く、そのままの状態を食べることが出来ます。また、たんぱく質やビタミンが含まれており、災害時の栄養補給を手助けしてくれる便利な食材です。



今月の食育活動として、夏野菜を使った、野菜スタンプを行いました◎もも組さんは初の野菜スタンプ♪触ったり食べようしたり可愛いももぐみさんでした♡

